



# 7月献立予定表

2023年 7月

文京区立大塚小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	たこめし	○	タコ,油揚げ	精白米	にんじん,しょうが	653 kcal
	枝豆コロツケ		豚肉	調合油,じゃがいも,マッシュポテト 薄力粉,パン粉	玉ねぎ,えだまめ	24.5 g
	青菜とツナの和え物		まぐろ缶詰(油漬ルー)	調合油,砂糖	こまつな,もやし,玉ねぎ	22.7 g
	すまし汁★半夏生(はんげしょう)		カットわかめ		長ねぎ	
4火	ガーリックトースト	○		食パン,有塩バター	にんにく	608 kcal
	ポテトのクリーム煮		ベーコン,鶏肉,牛乳	調合油,じゃがいも,有塩バター 薄力粉	玉ねぎ,にんじん,ほんしめじ,マッシュルーム パセリ	20.8 g
	フルーツ寒天		寒天	砂糖	レモン果汁,もも(缶),西洋なし(缶),りんご(缶)	25.7 g
5水	ジョア	ジョア	ヨーグルト(ドリンクタイプ)			607 kcal
	野菜たっぷりちゃんぽん		豚肉,ハム	冷凍ちゃんぽん,ごま油,調合油 でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,ピーマン,玉ねぎ キャベツ,もやし,こまつな,ホールコーン,長ねぎ	18.1 g
	マーラーカオ		たまご,生クリーム	薄力粉,砂糖,調合油,白ごま		21.4 g
6木	チリビーンズライス	○	ベーコン,豚肉,大豆	精白米,調合油,じゃがいも 薄力粉,砂糖	にんにく,玉ねぎ,ピーマン,トマトジュース	628 kcal
	パスタスープ		豚肉	マカロニ・スパゲッティ,ごま油	にんじん,長ねぎ,ピーマン,こまつな	23.9 g
						19.3 g
7金	こぎつね寿司	○	鶏肉,油揚げ,焼きのり	精白米,砂糖,白ごま	にんじん,ぶなしめじ,グリーンピース	602 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		焼き竹輪,あおのり	薄力粉,調合油		23.9 g
	セタ汁		鶏肉,蒸しわかめ	そうめん・ひやむぎ(乾),でんぷん	こまつな,にんじん	20.1 g
	★七夕献立					
10月	豚丼	○	豚肉	精白米,押麦,しらたき,砂糖	にんじん,玉ねぎ,えのきたけ	617 kcal
	さつまい		鶏肉,生揚げ,赤みそ	さつまいも,こんにゃく	だいこん,ごぼう,にんじん,長ねぎ,こまつな	24.8 g
						17.7 g
	★誕生日給食(7月・8月生まれ)					
11火	ハイジの手作りチーズパン	○	牛乳,ピザチーズ	強力粉(1等),薄力粉,砂糖 有塩バター		638 kcal
	カレーシチュー		豚肉	調合油,じゃがいも,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	24.7 g
	アスパラ入りサラダ			調合油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,アスパラガス,玉ねぎ	29.1 g
	★手作りパンの日					
12水	きびご飯	○		精白米,きび		676 kcal
	トックスープ		かつお加工品(削り節),こんぶ,豚肉	調合油,トック,ごま油	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,にら	32.9 g
	ヤムニョムチキン		鶏肉	でんぷん,薄力粉,調合油	玉ねぎ,しょうが,にんにく,万能ねぎ	25.1 g
	何でも千切りサラダ			調合油,砂糖	だいこん,キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン果汁	
13木	豆腐のカレー煮丼	○	豚肉,豆腐	精白米,ごま油,砂糖,でんぷん	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,エリンギ こまつな	605 kcal
	豚汁		豚肉,赤みそ	調合油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,長ねぎ	26.6 g
						20.7 g
14金	生パスタのカルボナーラ	○	ベーコン,牛乳,生クリーム	生パスタ(卵なし),調合油 有塩バター,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,エリンギ マッシュルーム,ホールコーン,パセリ	678 kcal
	じゃがいものカントリースープ		豚肉	調合油,じゃがいも	しょうが,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,えだまめ	25.6 g
						23.6 g
	★誕生日給食(9月・10月生まれ)					

18 火	ご飯		精白米		625 kcal	
	さばのごぼう照り焼き	○	まさば	砂糖	ごぼう	25.3 g
	せいだのたまじ		赤みそ	じゃがいも, 調合油, 砂糖, 白ごま		21.0 g
	みそ汁★和食の日		カットわかめ, 赤みそ	じゃがいも	だいごん	
19 水	カレーライス	○	豚肉, ピザチーズ	精白米, 押麦, 調合油, じゃがいも, 薄力粉, 有塩バター	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ホールトマト	651 kcal
	北ドイツ風ポテトサラダ		ベーコン	じゃがいも, 調合油, 砂糖	えだまめ, にんじん, 玉ねぎ, きゅうりピクルス	21.0 g
	メロン				メロン	24.0 g

※ 日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準を見直しております。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g
大塚小	631	24.3
文京区	611~650	21.1~32.5

## 給食通信

# 9月から弁当給食を検討しています

### ※給食室改修工事が夏休みからスタートします！

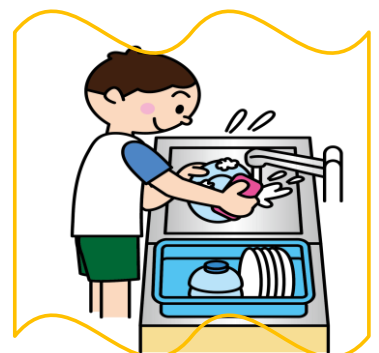
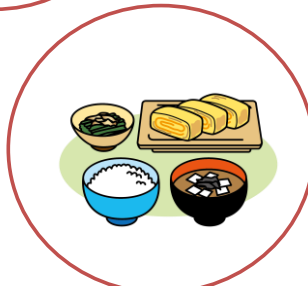
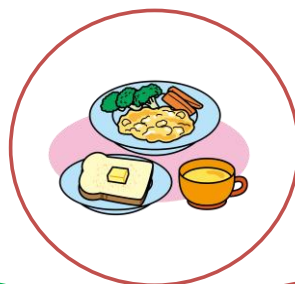
2学期より文京区小中学校において、給食の無償化を実施するという通知がありました。大塚小学校では2学期より、全児童対象に「弁当給食」を実施するよう、教育委員会で準備を進めています。詳細につきましては、7月中旬ごろまでに、教育委員会より保護者向けのお知らせが発出されますので、しばらくお待ちください。

## 給食費の引き落としが終了します

2学期からの給食費無償化により、給食費の口座引き落としは 7月で終了します。最後の引き落としは 7月3日(月)になります。金額を確認の上、準備をお願いいたします。



夏休みは 食事のしたくや、お家の人といっしょに料理をしてみましよう。









# 7月給食だより

令和5年 6月30日  
文京区立大塚小学校  
校長 田村 純子  
栄養士 鈴木 真奈美

いよいよ夏休みです。気温が高く、むし暑い日が続くと体力が低下します。登校がないと、夜ふかしや朝ねぼうの人が多くなり、生活リズムが乱れます。規則正しい生活を心がけ、食事でも1日3回しっかり食べましょう。



## 夏の食事のポイント 8カ条

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

な



なまものや肉の生やけに注意。食中毒になります。

つ



冷たいものはほどほどに。おなかをこわします。

や



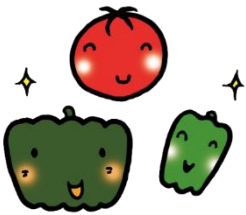
おやつばかり食べていたら、食事がいしくないね。

す



すのものやうめぼしはつかれが取れて、スツキリ。

み



みどりのグループは体調を整える。

の



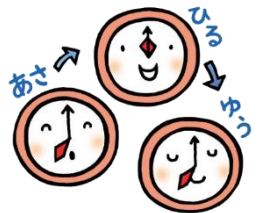
のみものを忘れずに。熱中症を予防します。

しょく



食事はよくかんで、栄養バランスも忘れずに。

じ



じかんを決めて1日3食。規則正しい生活リズム。